PSIHOLOGIA ADLERIANA

CONCEPTIA DESPRE INCONSTIENT

In Romania Adler nu este bine reprezentat; Jung ar fi cu totul altceva decat Freud – anuleaza valabilitatea psihanalizei freudiene. Conceptia ca psihanaliza adleriana cat si cea jungiana fac parte din orientarea psihanalizei in masura in care mentin cateva principii fundamentale enuntate de Freud (chiar daca sunt puse sa functioneze in legatura cu alte continuturi psihice). Marii dividenti sunt de fapt continuatori ai lui Freud in sensul bun al termenului, adica personalitatile nedogmatice care aduc in psihanaliza elemente de noutate pe deplin corespunzatoare materialului clinic de la care pleaca. Atat Adler, cat si Jung din dorinta de a se individualiza in raport cu Freud au dat alte denumiri teoriei lor. Adler a preferat in loc de “psihanaliza” termenul de “psihologie individuala”. Aceste denumiri schimbate nu exprima decat relatia personala cu Freud, nevoia de opozitie si diferentiere.

Adler nu este un “psi” (psiholog, psihiatru), ci este medic oftalmolog. Bazele viitoarei sale conceptii psihanalitice vor fi puse in legatura cu aceasta forma initiala constatand asupra organelor de simt forta compensatiei. Constelatia familiala pare sa fi jucat si ea un rol important in edificarea conceptiei sale: este vorba despre rivalitatea extraordinara cu fratele mai mare.

Clientela lui Adler este recrutata din cu totul alte zone sociale decat clientela lui Freud (Freud – reprezentanti ai burgheziei mijlocii din Viena; Adler – straturile marginale ale societatii care erau dominate de probleme ridicate de conditia sociala).

Toti acesti factori (mai ales clientela) au contribuit la elaborarea unei noi conceptii psihanalitice ale carei elemente de noutate principale sunt urmatoarele:

1. *Adler este primul psihanalist care desexualizeaza psihanaliza, in sensul ca in teoria sa elementul social nu numai ca trece pe primul plan, dar pare sa elimine complet elementul instinctual/pulsional. S-ar parea deci ca Adler inlocuieste o unilateralitate cu o alta. “Practica si teoria psihologiei individuale” 1930 – “cercetarea inidvidual-psihologica vizeaza o adancire a cunoasterii omului care poate fi obtinuta doar prin intelegerea pozitiva a individului fata de sarcinile sale sociale determinate”. Din punct de vedere strict psihologic acest nou interes al lui Adler echivaleaza cu centrarea pe Eu.*
2. *In timp ce Freud punea accentul pe cauzalitatea psihica, Adler se interesa de finalitatea vietii psihice, adica scopurile pe care viata psihica le urmareste. “Nu putem gandi, simti, voi, fara sa avem in fata un scop. Fiecare fenomen psihic poate fi considerat si inteles doar ca pregatire pentru un scop.” Iar acest scop este pentru Adler nu satisfactia instinctuala, ci efortul de a raspunde cat mai adecvat cerintelor vietii sociale. Aceasta disociere intre cauzalitate si finalitate in psihanaliza va fi suprimata de Jung care va incerca abordarea fenomenelor psihice din ambele puncte de vedere.*
3. *Continuturile inconstientului nu mai sunt pentru Adler de natura instinctuala respectiv acele tendinte sexuale si agresive neacceptate de*

cultura, ci sunt de natura sociala, respectiv de tendinta de autoafirmare si complexele de inferioritate care sunt de fapt nimic altceva decat o variabila a functiei psihice centrale – autoestimatia (functie psihica foarte puternic legata de social).

4. *Viziunea asupra conflictului generator de nevroze – nu mai este un conflict intre natura si cultura, ci devine un conflict intre tendinta de autoafirmare si simtul social, atunci cand tentativa de a gasi forme acceptate social pentru tendinta de autoafirmare, atunci apare nevroza. Nevroza "este o incercare culturala ratata de eliberarea sentimentului de inferioritate in vederea dobandirii unui sentiment de superioritate."*

Aceste innoiri transcend cadrul psihanalizei sau daca sunt totusi innoiri care se petrec in cadrele psihanalizei si reprezinta o dezvoltare fireasca a acesteia? Reprezinta o dezvoltare a psihanalizei si fac parte din perimetrul ei (Vasile Zamfirescu).

Argumente:

- Principiile fundamentale ale psihanalizei sunt mentinute, dar si o parte din aparatul conceptual;

numai ca aceste principii vor functiona cu alte continuturi decat la Freud:

1. *intre boala si sanatatea psihica diferenta este doar de grad. Ca si Freud, Adler va edifica o psihanaliza a starii de sanatate pornind de la psihopatologie.*
2. *Adler continua sa sustina importanta preistoriei individuale pentru destinul individului. "Prima cunostinta pe care am dobandit-o a fost aceea ca cei mai puternici stimuli pentru constituirea vietii sufletesti dateaza din prima copilarie" ("Cunoasterea omului"). Si la Adler intalnim ideea despre importanta trecutului pentru destinul personalitatii adulte. Psihanaliza vorbeste despre o tiranie a trecutului asupra prezentului.*
3. *inconstientul – rol central. Si la Adler viata psihica se desfasoara pe doua nivele (constient, inconstient) si la fel ca Freud, Adler considera ca inconstientul este fenomenul cel mai important al vietii psihice.*
4. *terapia pastreaza principiile psihanalitice – si la Adler terapia consta in constientizarea continuturilor inconstientului, iar aceasta orientare a terapiei sale deriva coerent din recunoasterea importantei primei copilarii precum si din importanta inconstientului.*

Concluzie: mentinerea acestor 4 principii autorizeaza considerarea raportului dintre Adler si Freud ca fiind in esenta un raport de continuitate pe care aspectele de discontinuitate nu-l anuleaza.

TEORIA AUTOESTIMATIEI

Ca psihologie, conceptia lui Adler pune in centrul vietii psihice *functia autoestimatiei*. In mod curent pentru opinia comuna teoria lui Adler este

asociata cu termenul complex de inferioritate – care termen a patruns si in limbajul sportiv.

Aceasta asociere dintre psihologia lui Adler si termenul complex de inferioritate reprezinta o simplificare pentru ca sentimentele de inferioritate constituie doar variabile dependente ale autoestimatiei. Scopul autoestimatiei este de a realiza echilibrul autoestimativ care reprezinta aspectul specific uman al securitatii psihice. Realizarea acestui echilibru inseamna capacitatea individului de a raspunde cerintelor sociale, in timp ce nerealizarea indica contrariul, respectiv incapacitatea de a raspunde cerintelor sociale si asta pentru ca autoestimatia este un proces relational in care raportarea Eului la non-Eu este esentiala.

Din punct de vedere ontogenetic, sentimentul de inferioritate este universal, asa cum pentru Freud trecerea prin complexul Oedip era inevitabila, adica universala, tot asa pentru Adler orice individ in copilaria sa este marcat de sentimente de inferioritate. Aceasta inferioritate a copilului ii apare clar atat prin raportarea sa la cerintele mediului in sensul ca copilul nu poate raspunde acestor cerinte, iar pe de alta parte inferioritatea ii apare clar copilului prin compararea cu adultii. Pe de alta parte, desi universal, sentimentul de inferioritate este tranzitoriu – in conditii favorabile de dezvoltare destinul sau este sa se dizolve.

Conditii care favorizeaza fixarea sentimentului de inferioritate si transformarea sa in complex de inferioritate:

- deficienta fizica – exista, din punct de vedere biologic, reactia de respingere care a fost inregistrata experimental la toate animalele sociale. Aceasta reactie vizeaza indepartarea de la reproducere a exemplarelor tarate.
- conditiile socio-economice – apartenenta la un grup social defavorizat contribuie la fixarea sentimentului de inferioritate.
- apartenenta la sexul feminin – functioneaza din punct de vedere psihic ca o tara, ceea ce induce puternice sentimente de inferioritate.
- educatia familiala – aceasta (mai ales cea autoritara) poate contribui la fixarea acestui sentiment.

In copilarie, o data cu aparitia sentimentelor de inferioritate sunt activate si mijloacele prin care autoestimatia incearca sa restabileasca echilibrul autoestimativ. Asta pentru ca sentimentul de inferioritate este o sursa de insecuritate psihica si pentru ca psihicul tinde spre echilibrul autoestimativ. Aceste mijloace de restabilire sunt numite de Adler “compensatie”.

In prima copilarie, **compensatia** produce o fictiune in care situatia de viata reala este inversata, respectiv inferioritatea este transformata in superioritate. In felul acesta se creaza un plan de viata care urmeaza sa fie realizat pe parcursul vietii.

In “*Caracterul nevrotic*” **Adler** scrie ca “*pentru a se elibera de sentimentul de insecuritate, subiectul face din aspiratia spre putere, virilitate obiectul principal, interesul primordial al vietii sale*”. Acest plan de viata, aceasta fictiune de superioritate nu se poate realiza liber, ci in contact cu simtul

social. Dorinta de superioritate pentru a se realiza trebuie sa gaseasca forme acceptate social. Dupa Adler, maturitatea si implicit sanatatea psihica constau in capacitatea de a gasi o forma acceptata social pentru manifestarea nevoii de superioritate.

La Nietzsche vointa de putere este un instinct fundamental, in timp ce la Adler tendinta de autoafirmare este o consecinta, o reactie psihica la sentimentul de inferioritate care se dezvolta in copilarie. La Adler vointa de putere nu este biologica, ci este un fapt dobandit.

Modalitatile prin care se realizeaza echilibrul autoestimativ se numesc **compensatii** – sunt de mai multe feluri: **reale** si **pseudocompensatii**.

Compensatiile reale – individul actioneaza asupra cauzelor inferioritatii, sentimentul de inferioritate disparand o data cu disparitia cauzelor sale. Are cel putin doua forme:

- Compensare reala directa – in cazul deficientelor fizice se poate actiona direct asupra lor pentru a le inlatura si o data cu ele sentimentul de inferioritate;
- Compensarea sansei urmatoare – atunci cand sursa inferioritatii nu poate fi inlaturata printr-o actiune directa, se apeleaza la cultivarea unei alte laturi a personalitatii (deficienta fizica → performanta intelectuala);
- Supracompensare – obtinerea unui rezultat exceptional datorita efortului de a elimina o sursa, de obicei fizica, a inferioritatii.

Adler mentioneaza ca multi pictori celebri au avut deficiente ale vazului asa cum mari muzicieni au avut deficiente ale auzului. Adler sustine ca si geniul nu ar fi altceva decat tot un rezultat al supracompensarii.

Spre deosebire de Freud care era un pesimist, Adler este un optimist incurabil sustinand ca orice situatie umana oricat de dificila ar fi isi poate gasi solutia daca este acceptata ca atare si se depune efort necesar pentru depasirea ei.

Pseudocompensarile – erau compensari care rezolvau dezechilibrul autoestimativ actionand asupra efectului (sentimentul de inferioritate). Sunt mijloace de aparare ale Eului – functioneaza in legatura cu continuturile autoestimative. Sunt: protestul viril, contraidealul si resentimentul.

Protestul viril – definitie: atitudinea inconstienta care se manifesta pe de o parte prin refuzul de a accepta rolul de femeie, iar pe de alta parte prin combaterea propriilor trasaturi feminine. Este, de fapt, un ideal inconstient de masculinitate. Protestul viril este apanajul psihologiei feminine. In realitate, protestul viril poate exista si la barbati. Totusi, protestul viril este un fenomen psihic care este intalnit preponderent in psihologia feminina. Protestul viril, ca fenomen psihic care reprezinta o reactie de aparare fata de apartenenta la sexul feminin precum si fata de trasaturile feminine, are ca si corespondent socio-cultural o discriminare valorica intre masculin si feminin. Conform acestei discriminari, masculinul este o valoare pozitiva, in timp ce femininul este o valoare negativa. Aceasta discriminare in planul valorilor intre masculin si feminin este rezultatul unui proces istoric, in sensul ca societatile trecutului au

valorificat in special trasaturile si calitatile fizice masculine. Pentru a ilustra aceasta idee este suficient sa ne gandim la faptul ca istoria de pana acum este preponderent o istorie a razboaielor omului, razboaie care au valorificat forta fizica si particularitatile fizice ale barbatului. De asemenea, cu cat ne apropiem de trecutul umanitatii, cu atat constatam ca diviziunea naturala a muncii l-a plasat pe barbat in pozitia de principal conducator, iar pe femeie intr-o pozitie marginala de dependenta economica fata de barbat datorita rolului de mama. Aceasta situatie culturala a masculinului si femininului s-a reflectat in diferite reglementari juridice care discriminau barbatul si femeia in ceea ce priveste participarea la viata sociala (dreptul al vot), apoi discriminarea viza dreptul la educatie, femeile nu erau platite in mod egal pentru munca egala. Acest ideal inconstient de masculin, si este inconstient pentru ca femeile sunt pregatite cultural pentru rolul de mama si gospodina, se reflecta in plan comportamental intr-un mod mai transant sau mai putin aparent. Adler considera ca semnificativ din punct de vedere statistic ar fi protestul viril insidios, inaparent care se traduce printr-o tensiune permanenta, iritare, clacare inexplicabila.

Exista si forme manifeste ale protestului viril care constau in special prin respingerea atributelor rolului de femeie, respingerea casatoriei si mai ales respingerea maternitatii si printr-o concurenta deliberata si continua cu barbatii.

Protestul viril, desi definitoriu pentru psihologia feminina, poate fi intalnit si la barbati; el constand in combaterea trasaturilor feminine si in cultivarea trasaturilor masculine. Pasivitatea, de exemplu, si receptivitatea sunt combatute si inlocuite printr-o atitudine activa si productiva. De asemenea, lipsa agresivitatii este combatuta si inlocuita printr-un comportament manifest agresiv. In literatura americana exista un prototip: tipul durului nu in mod nativ, ci pentru a compensa sentimentele de inferioritate induse de trasaturile feminine.

In ultimul timp a aparut un fenomen social “*miscarea feminista*”. Relatia intre feminin ca miscare sociala si protestul viril: dreptul de a fi barbat – nu echivaleaza cu o reabilitare a femeii, ci reprezinta doar un consimtamant la discriminare. De abia in fazele ulterioare ale dezvoltarii femeii, aceasta miscare a inceput sa pledeze pentru reabilitarea valorilor feminine, ceea ce arata ca in timp femeia a evoluat si s-a desprins de radacinile sale care tin de protestul viril.

Protestul viril in viziunea lui Freud si Adler: la Freud exista o notiune apropiata de notiunea adleriana – invidia de penis. Prin acest termen, Freud desemna atat orientarea inconstienta spre masculin cat si cauza acestei orientari care era biologica si anume diferenta anatomica dintre sexe. Aceasta viziune a lui Freud plaseaza in timp invidia de penis in momentul dezvoltarii psiho-sexuale care inregistreaza diferenta anatomica dintre sexe si repercursiunile psihice ale acesteia. Este vorba despre faza falica si complexul castrarii. Desprinzand de biologic orientarea inconstienta spre masculin, Adler extinde intervalul de timp in care se pun bazele orientarii spre masculin pana in momentul nasterii si chiar cu mult inainte de momentul nasterii. Discriminarea dintremasculin si feminin preexista nasterii in asteptarile parintilor care sunt contrariate atunci cand in locul unui baiat se naste o fata. Aceasta contrariere este resimtita ca un dezastru care creaza unul psihic.

Contraidealul – rol de a apara Eul de sentimentele de inferioritate produse de fenomenele de dezidealizare. Aceasta aparare se realizeaza prin raportarea pe cat de deliberata pe atat de inconstienta la o realitate umana inferioara sau egala valoric. Aceasta raportare are ca scop refacerea echilibrului autoestimativ perturbat de nerealizarea propriului ideal fie ca este vorba de un ideal fizic, intelectual, profesional sau moral. Cel care a introdus acest termen este un psiholog adlerian Olivier Brachfeld – a studiat acest fenomen mai intai pe elevii de liceu in legatura cu idealul fizic. S-a constatat ca elevii mai putin dotati pentru exercitiile fizice manifesta inclinatia marcata de a vorbi despre slabiciunile fizice ale celor cu acelasi nivel de dezvoltare fizica sau chiar mai putin dotati. Acestia reprezinta pentru ei contraidealul. Functia contraidealului se activeaza in momentul in care echilibrul autoestimativ este perturbat de nerealizarea idealurilor, nerealizare insotita intotdeauna de sentimente de mai mica valoare sau de inferioritate. Cand dezechilibrul autoestimativ nu poate fi refacut prin compensari reale se apeleaza la contraideal. Momentele cele mai importante de dezidealizare sunt presupuse de trecerile intre diferite etape ale vietii: intrarea intr-o forma superioara de scolarizare sau angajarea in viata sociala dupa terminarea studiilor. Inr-o cercetare mai veche (anii’70) asupra raportarii tinerilor la ideal, s-a constatat ca dintre cei nemultumiti in raportul cu idealul de activitate profesionala pe care o desfasoara dupa terminarea studiilor 78,3% au gasit avantaje compensatorii reale in noua situatie: un castig mai mare, prestigiu social, timp liber, iar 21,7% au sustinut ca nu-i poate consola nimic. La acesti 21,7% s-a constatat o raportare intensa la contraideal sub forma “nici altii nu au primit repartitia dorita”. Compensarea oferita de contraideal variaza in functie de cadrele de referinta.

Avand in vedere clasificarea sociologului Mepton, cadrele de referinta se impart in 3 categorii:

- *Persoanele apropiate cu care subiectul este in contact direct (rude, prieteni etc);*
- *Persoanele de aceeasi pozitie sau categorie sociala;*
- *Ceilalti oameni (impersonalul “se”).*

Cea mai intensa compensare de tipul contraidealului o provoaca persoanele din prima categorie. Aceasta intensitate scade pe masura ce avansam spre a treia categorie fara ca raportarea la acest impersonal “se” sa fie lipsita de eficienta psihica. Raportarea la contraideal este un fenomen firesc atata timp cat contraidealul este un pol secund al autoaprecierii vis-à-vis de ideal, polul principal ramanand raportarea la ideal. In momentul in care contraidealul devine polul principal al raportarii atunci apare pericolul grav existential ca individul respectiv sa nu mai evolueze.

Resentimentul – termen al limbajului curent sau concept care a fost avansat de Nietzsche, dar este in acelasi timp un concept interdisciplinar pentru ca fenomenul resentimentului descris prin conceptul de resentiment nu poate fi inteles decat daca este abordat simultan din mai multe perspective: psihologica, sociologica, biologica, filosfica – axiologia. Fenomenul resentimentului este pe de alta parte de un interes nemijlocit pentru noi pentru ca diferitele manifestari

resentimentare ne insotesc sau le intalnim in diferite momente ale vietii, resentimentul fiind ca fenomen social generalizat un produs al comunismului.

In filosifie pentru ca este vorba despre un fenomen psihic cu economie culturala majora, resentimentul se afla la baza unor importante sisteme de valori morale care au marcat decisiv istoria sociala si istoria culturii umane. Dupa Nietzsche morala crestina si religia crestina ar fi un produs al resentimentului. Dupa Max Scheler morala burgheza care de asemenea este un moment important in istoria umanitatii ar avea la baza resentimentul. Dupa Zamfirescu morala proletara este un sistem de valori care are la baza resentimentul.

Fenomenologia resentimentului – definitie: Max Scheler – *resentimentul este o atitudine psihica durabila care se naste din nerealizarea sistematica a descarcarii unor emotii si afecte in sine normale proprii naturii umane*. Din aceasta atitudine decurge un anumit tip de raportare constanta la valorile si judecatile de valoare care le corespund. Emotiile si afectele care trebuie luate in considerare sunt: dorinta de razbunare, ura si invidia. Scheler – aceste atitudini ar fi firesti, o componenta a naturii umane. Aceste sentimente pe atat de naturale pe atat de negative nu se transforma in resentiment decat daca sunt insotite de constiinta neputintei de a actiona in sensul pe care ele il indica. Exemplul cel mai concludent este dorinta de razbunare pentru ca tine de natura dorintei de razbunare ca raspunsul la o frustrare sa fie amanat. Dorinta de razbunare presupune amanarea raspunsului. Ceea ce inhiba raspunsul este constiinta neputintei de a actiona, frica de esec, actiune in loc sa repare situatia riscand sa o agraveze. Dorinta de razbunare conduce la resentiment doar atunci cand amanarea reactiei se prelungeste indefinit. Trecerea de la dorinta de razbunare la resentiment se face treptat printr-o succesiune de faze, in ultima faza dorinta de razbunare si razbunarea sunt devalorizate ceea ce permite o detensionare psihica: “Nu pot sa ma razbun” – ultima faza: “Nu vreau sa ma razbun”. Resentimentul in ultima faza devine creator in lumea valorilor.

Ex: raufacatorii manifesti nu intra in categoria oamenilor resentimentali in aceasta acceptie pentru ca la ei dorinta de razbunare, ura si invidia se manifesta in plan comportamental.

In schimb un exemplu oferit de Scheler ilustreaza resentimentul aflat intr-o faza mediana de evolutie in care nu refuza orice actiune. Este vorba despre un act criminal care s-a petrecut in Berlinul anului 1912 – o persoana neidentificata a intins noaptea o sarma de otel intre doi copaci aflati pe laturile opuse ale strazii. Intentia: primul automobilist sa fie decapitat. De ce act resentimental? Absenta folosului personal, indiferenta fata de identitatea victimei, riscul minim asumat.